

GODE RÅD TIL DIG MED GRAVIDITETSDIABETES

Forebyggelse af type 2-diabetes



HVAD ER GRAVIDITETSDIABETES?

Graviditetsdiabetes er en form for diabetes, der er opstået under din graviditet på grund af nedsat følsomhed for insulin.

Graviditetsdiabetes forsvinder næsten altid umiddelbart efter fødslen.

Desværre er din risiko for senere at udvikle type 2-diabetes stor. Cirka 50 procent udvikler type 2-diabetes indenfor 10 år efter en graviditetsdiabetes.

Derudover har dit barn en øget risiko for overvægt og type 2-diabetes.

Arvelighed spiller en stor rolle i forhold til udvikling af type 2-diabetes, men i mange tilfælde opstår sygdommen på baggrund af usund livsstil som nedsat fysisk aktivitet og usunde kostvaner.

Derfor er det vigtigt at skabe sunde vaner for hele familien.

LÆS MERE OM GRAVIDITETSDIABETES
www.videncenterfordiabetes.dk

I denne pjece kan du læse om, hvordan du og din familie kan forebygge diabetes efter en graviditet med graviditetsdiabetes.



Kost

Kostråd – generelt ved amning

Efter fødslen er det fortsat vigtigt, at du spiser sundt og varieret, da maden skal dække både dit og dit barns næringsbehov. Når du ammer, er dit behov for energi (kalorier) ca. det samme som i den sidste del af graviditeten.

Det øgede energibehov kan til dels dækkes af de fedtdepoter, der er dannet under graviditeten, og derfor er det ofte kun nødvendigt at spise lidt mere end normalt.

Det er vigtigt, at du taber dig ned til din førgraviditetsvægt – og hvis du er overvægtig, at du opnår et realistisk vægttab, som du kan holde.

Ved at leve efter de officielle kostråd i ammeperioden og efterfølgende, spiser du sundt og varieret og får normalt de vitaminer og mineraler, du har behov for, gennem maden. I vinterhalvåret anbefales du dog, at supplere med 10 µg D-vitamin dagligt. Det gælder også, når du ikke ammer.

Spis fisk

Fisk er sundt og vigtigt for dig og dit barns udvikling. Det anbefales derfor, at ammende spiser 350 gram fisk om ugen – heraf gerne 200 gram fed fisk. Spis forskellige fisk som fx rødspætte, skrubbe, torsk, sej, fiskerogn og de fede som makrel f.eks. makrel i tomat, sild og opdrættet laks.

For at begrænse indholdet af tungmetaller anbefaler vi, at du højst indtager en dåse om ugen af almindelig dåsetun og helt undgår dåser med albacore- og hvid tun samt østersølaks og store rovfisk.

For yderligere information se altomkost.dk

Kaffe, te og energidrikke

Drik gerne kaffe og te. Under amning bør du højst drikke to kopper kaffe om dagen samt begrænse indtaget af andre koffeinholdige drikkevarer som fx te og læskedrikke med koffein fx cola.

For meget kaffe og koffeinholdige drikkevarer kan give uro hos barnet.

Energidrikke indeholder mere koffein og er mærket med »Højt koffeinindhold, bør ikke indtages af børn eller gravide eller ammende kvinder«.

Andre fødevarer?

Visse fødevarer menes at give uro hos barnet f.eks. stærke krydderier, løg, kål, vindruer, citrusfrugter og chokolade. Der

er dog ingen undersøgelser, der underbygger denne påstand. Du bør derfor prøve dig frem og ikke udelukke nogen fødevarer på forhånd.

Spis sundt og fortsæt med de gode kostændringer.



GODE RÅD TIL MAD OG DRIKKE

- Spis ikke for meget – spis evt. af en mindre tallerken.
- Spis det antal måltider, der passer dig.
- Undgå at småspise, da du kan have svært ved at vurdere, hvor meget du spiser.
- Spis grøntsager hver dag til aftensmaden. Spis også meget gerne grøntsager til den kolde mad og/eller i løbet af dagen.
- Spis frugt. Du behøver ikke længere at være så opmærksom på type og mængde af frugt.
- Spis fuldkornsprodukter.
- Gå efter nøglehuls- og fuldkornsmærket, når du handler.
- Spis efter Y-tallerkenmodellen.
- Spis fisk og fiskepålæg.
- Spar på eller undgå fedtstof på brød og til tilberedning.
- Spis eller drik 250-300 ml mælkeprodukt + 1 skive ost eller 350-400 ml om dagen.
- Sluk tørsten i vand (evt. light sodavand/saftevand, hvis du har svært ved at undvære søde drikkevarer).
- Spar på sukker og fedt fra slik, kage, kiks, chips og lignende.

DE OFFICIELLE KOSTRÅD

På www.altomkost.dk kan du finde yderligere oplysninger kostråd for hele familien samt opskrifter.

OPSKRIFTER

www.diabetes.dk
www.altomkost.dk
www.fuldkorn.dk



FOREBYG DIABETES MED 5 GODE RÅD



KOST

Spis sundt, fortsæt med de gode kostændringer.



RYGNING

Kvit cigaretterne, hvis du er ryger.



AMNING

Am dit barn: fuldt 4-6 mdr. og delvist frem til 1 år.



ALKOHOL

Begræns indtagelsen af alkohol til højst 7 genstande om ugen.



MOTION

Vær fysisk aktiv mindst 30 minutter om dagen.

Amning

Am dit barn fuldt 4-6 mdr. og delvist frem til 1 år.

Amning har betydning for dit barns helbred. Amning forebygger blandt andet risikoen for overvægt i barndommen og senere udvikling af type 2-diabetes hos dit barn.

Din egen risiko for udvikling af type 2-diabetes reduceres også ved amning. Undersøgelser viser, at fuld amning i > 3 måneder kan reducere risikoen med > 40 procent og forsinke risikoen for at udvikle type 2-diabetes med 10 år.

Amning umiddelbart efter fødslen er desuden godt til at stabilisere dit nyfødte barns blodsukker. Derfor anbefaler vi, at du allerede inden fødslen går i gang med håndudmalkning af modermælk. Du får derved mulighed for at give dit barn din egen modermælk lige efter fødslen og samtidig lette opstart af amning.

Rygning

Kvit cigaretterne, hvis du ryger.

Nikotin udskilles i modermælken og kan være sundhedsskadeligt for barnet.

Rygning påvirker også dit eget helbred, og det er en uheldig kombination med din risiko for udvikling af type 2-diabetes.

Alkohol

Begræns indtagelsen af alkohol til højst 7 genstande om ugen.

Du anbefales at være tilbageholdende med at drikke alkohol, da alkohol går over i modermælken.

Barnet kan blive sløvt eller uroligt, så det ikke vil sutte og drikker derved mindre mælk.

Motion

Vær fysisk aktiv mindst 30 minutter om dagen.

Fysisk aktivitet øger kroppens følsomhed for insulin. Regelmæssig fysisk aktivitet fører derfor til et lavere og mere stabilt blodsukker. Regelmæssig fysisk aktivitet nedsætter din risiko for at få type 2-diabetes med over 50 %. Du skal motionere, fx ved rask gang minimum 150 minutter pr. uge eller 1/2 time dagligt, og efter behov kombinere med vægttab.

Jo mere du motionerer og træner, jo bedre effekt er der. Det vil sige, at der er gevinster ved at træne længere og mere intensivt end de 150 minutter per uge.

De officielle anbefalinger er, at du bør være fysisk aktiv mindst 30 minutter om dagen – minimum 10 minutter ad gangen. De 30 minutters fysisk aktivitet indebærer alle former for fysisk aktivitet, hvor du bliver let forpustet.

Få pulsen op et par gange om ugen

Anbefalingen på en halv time om dagen er et minimum. Er du oppe på 30 minutter om dagen, vil du have gavn af yderligere 20 minutters fysisk aktivitet ved høj intensitet et par gange om ugen.

Det er forskelligt, hvor meget der skal til, for at den enkelte føler sig anstrengt. For nogle er en rask gåtur nok til at blive forpustet, andre skal løbe i højt tempo. Det vigtigste er, at du og din familie finder en aktivitet, som kan forenes med familielivet – og som I synes, er sjov.

Vi anbefaler, at du først starter med motion, når du føler dig klar og har været til 8-ugers undersøgelse hos din egen læge.

Det kan eksempelvis være:

- En løbetur et par gange om ugen.
- 1 times træning i fitnesscenter, f.eks. spinning, Mange fitnesscentre tilbyder børnepasning, imens mor træner.
- Svømning f.eks. familie- eller babysvømning, hvor I giver hinanden »fritid« til f.eks. 20 minutters rask svømning.
- Gymnastik på et hold.

TIPS TIL AT SKRUE OP FOR AKTIVITETEN

- Gå længere ture med barnevognen i hurtigt tempo og veksler evt. mellem hurtig og almindelig gang.
- Sæt tempoet op, når du cykler. Hav småbørn i cykelstol.
- Stå af bussen et stoppested før og gå resten af vejen i hurtigt tempo.





Januar 2022